

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ «СШ №1
Шахтерского м. о.»

Т. С. Батищева
Приказ №155 от 29.08.2024

ИНСТРУКЦИЯ № 22-БЖД

по безопасности жизнедеятельности для учащихся правилах поведения во время дистанционного режима и соблюдения мер профилактики заболевания вирусными инфекциями

Данная инструкция по безопасности жизнедеятельности для обучающихся регламентирует безопасный порядок действий обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №1 Шахтерского муниципального округа» во время дистанционного режима и соблюдения мер профилактики заболевания вирусными инфекциями.

1. Общие требования безопасности

Дистанционное обучение - не каникулы, а продолжение обучения в другом формате. Успешность результатов обучения полностью зависит от взаимодействия всех участников образовательных отношений.

- 1.1 Избегать большого скопления людей;
- 1.2 Пользоваться общественным транспортом только по необходимости;
- 1.3 Реже ходить в магазины, покупать продукты впрок;
- 1.4 Отказаться на время пандемии от посещения культурно-массовых мероприятий;
- 1.5 При общении с людьми соблюдать дистанцию не менее одного метра;
- 1.6 По возможности большую часть времени проводить дома, учиться дистанционно.

2. Правила поведения и соблюдения мер профилактики заболевания вирусными инфекциями

2.1 Для поддержания иммунитета необходимо избегать стрессовых ситуаций, повысить физическую активность, правильно питаться, пить много жидкости, полноценно высыпаться.

2.2 Уделяйте повышенное внимание личной гигиене:

- тщательно мойте руки с мылом, не менее тридцати секунд;
- забудьте на время про рукопожатия, объятия и поцелуи;
- держите руки подальше от глаз, рта и носа;
- проветривайте помещение, чаще делайте влажную уборку в доме;
- пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

3. Правила поведения во время дистанционного (удаленного) обучения:

- 3.1 Соблюдай правила ПДД.
- 3.2 Соблюдай правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами.
- 3.3 Соблюдай правила поведения в общественных местах.
- 3.4 Соблюдай правила личной безопасности на улице.
- 3.5 Соблюдай правила безопасности на льду.
- 3.6 Соблюдай правила поведения, когда ты один дома.
- 3.7 Соблюдай правила безопасности при обращении с животными.
- 3.8 Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.

3.9 Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.

3.10 Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.

3.11 Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.

4. Правила поведения и личной безопасности на улице:

4.1 Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.

4.2 Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: «Помогите! Меня уводит незнакомый человек!»

4.3 Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.

4.4 Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.

4.5 Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.

4.6 Не играй с наступлением темноты.

5. Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами

Запрещается:

- Небрежно, беспечно обращаться огнём.
- Выбрасывать горящую золу вблизи строений.
- Оставлять открытыми двери печей, каминов.
- Включать в одну розетку большое количество потребителей тока.
- Использовать неисправную аппаратуру и приборы.
- Пользоваться повреждёнными розетками. Пользоваться электрическими утюгами, плитками, чайниками без подставок из несгораемых материалов.
- Пользоваться электрошнурами и проводами с нарушенной изоляцией.
- Оставлять без присмотра топящиеся печи.
- Самим чинить и разбирать электроприборы.

6. Требования безопасности жизнедеятельности для учащихся правилах поведения во время дистанционного режима и соблюдения мер профилактики заболевания вирусными инфекциями:

6.1 При появлении первых симптомов инфекционных вирусных заболеваний необходимо сообщить взрослым, обратиться за медицинской помощью к врачу, строго выполнять все рекомендации.